Planification de carrière

Curling

Version 1.1, 11 janvier 2023

© WCF / Céline Stucki

SWISSCURLING Association / Maison du Sport / Talgut-Zentrum 27 / 3063 Ittigen / Tél. +41 31 359 73 80

Table des matières

1. Avant-propos 3
1.1. Objectifs 3
1.2 FTEM Suisse 3
2. Planification de carrière Curling 5
2.1 Vue d'ensemble des étapes de la planification de carrière à la lumière du parcours de l'athlète FTEM 5
2.2 Domaine-clé *Foundation* 6
2.2.1 Phase F3 6
2.3 Domaine-clé *Talent* 6
2.3.1 Phase T1 6
2.3.2 Phase T2 6
2.3.3 Phase T3 7
2.3.4 Phase T4 7
2.4 Domaine-clé *Transition* 8
2.5 Domaines-clés *Elite* et *Mastery* 8
2.5.1 Phases E1, E2 et M 8
3. Liste de vérification pour la planification de carrière 9
3.1 Conseils d'utilisation 9
3.2 L'athlète 10
3.3 Famille et environnement social 13
3.4 Environnement sportif 14
3.5 Formation et/ou travail 16
3.6 Santé et alimentation 17
3.7 Assurances et aspects juridiques 18
3.8 Finances 19
4. Planification 22
5. Etapes 24
6. Informations complémentaires 25

6.1. Liens 25

6.2. Personnes de contact chez SWISSCURLING 25

1. Avant-propos

Quiconque ambitionne le succès sportif sur le plan international doit planifier sa carrière avec soin. Il convient de réfléchir non seulement à ses objectifs sportifs mais aussi à son activité professionnelle ainsi qu'à sa formation et à son perfectionnement. Une bonne analyse et une planification conséquente doivent permettre d'identifier les conditions positives, les points forts individuels et d'éventuels obstacles. Plus on intègre d'aspects à la planification de carrière individuelle, plus l'évolution de la performance sportive est elle aussi planifiable.
Le présent concept de planification de carrière de **SWISS**CURLING fournit une vue d'ensemble des objectifs, processus et responsabilités de l'Association, à la lumière du concept de promotion sportive FTEM de Swiss Olympic. La deuxième partie est axée sur le développement et l'épanouissement de l'athlète. Elle donne à celle-ci ou celui-ci une vue d'ensemble de sa situation actuelle en matière de carrière duale et met en évidence le potentiel d'optimisation.

1.1. Objectifs

La mise en œuvre de ce document constitue un accompagnement dans la réalisation des objectifs suivants:

- Médailles olympiques
- Médailles aux championnats du monde/d'Europe de l'élite
- Expériences lors de grands événements internationaux
- Médailles aux championnats du monde de la relève
- Maintien, soutien et promotion des athlètes prometteurs (notamment dans la tranche d'âge transitoire des 18 à 25 ans)
- Amélioration des conditions d'entraînement dans le domaine de la relève

Pour que nos athlètes mènent la carrière la plus fructueuse possible dans le sport de performance, nous devons nous assurer que la carrière duale (sport de performance et formation/expérience professionnelle) soit bien planifiée et adaptée à l'individu. A cet égard, les périodes de transition dans la vie des athlètes revêtent une importance déterminante. Le sport de performance doit être au centre, et la formation/le travail être organisés en fonction de lui.

1.2 FTEM Suisse

Le concept-cadre FTEM Suisse entend permettre d'optimiser, de piloter et de comprendre le développement sportif des athlètes, tant dans le sport pour tous que dans le sport de performance.

Il contribue aussi à identifier un potentiel et à gérer certaines faiblesses. Grâce à FTEM Suisse, les trois objectifs principaux suivants doivent être atteints:

1. Améliorer la coordination et la systématique de la promotion sportive
2. Augmenter le niveau dans le sport de performance
3. Maintenir les personnes dans le sport durant toute la vie

https://swissolympic.ch/fr/federations/ftem-developpement-du-sport-et-des-athletes

L'abréviation FTEM désigne les quatre domaines clés «F» comme «*Foundation*» (fondations, base), «T» comme «*Talent*», «E» comme «*Elite*» et «M» comme «*Mastery*» (élite mondiale) et représente le déroulement idéal d'une carrière sportive jusqu'à l'élite mondiale. Les domaines clés sont eux-mêmes subdivisés en dix phases différentes, qui peuvent servir d'orientation aux personnes responsables.

2. Planification de carrière Curling

2.1 Vue d'ensemble des étapes de la planification de carrière à la lumière du parcours de l'athlète FTEM

Tableau 1 Planification de carrière Curling

Phase FTEM	Mots-clés	Etapes de la planification de carrière	Responsabilité
F1	Découvrir, apprendre et pratiquer des mouvements et des jeux de base		
F2	Découvrir divers sports		
F3	S'engager dans un sport spécifique		Famille athlète, club
T1	Montrer son potentiel	Encadrement en sec. I (solution individuelle) ou lors du passage en sec. II (apprentissage, gymnase)	Famille athlète, Coach SCA relève loc.
T2	Confirmer son potentiel	Encadrement lors du passage en sec. II (apprentissage, gymnase) Introduire une planification sur plusieurs années T2-T3	Coach relève rég. Famille athlète
T3	S'entraîner et atteindre des objectifs	Encadrement en sec. II, lors du choix d'études Planification pluriannuelle de l'athlète Infos sur le service militaire Démarchage cours de base J+S	Coach relève nat. Chef sport perf. Chef formation
T4	Percer et gagner des récompenses	Encadrement lors des études, perfectionnement	Coach relève nat. Coach élite
T	Transiter vers l'élite nationale	Encadrement lors des études, perfectionnement	Coach élite
E1	Représenter la Suisse au niveau international	Encadrement lors du perfection-nement, planif. carrière après le sport	Coaches élite Chef sport perf.
E2	Avoir du succès au niveau international	Encadrement lors du perfection-nement, planif. carrière après le sport	Coaches élite Chef sport perf.
M	Dominer son sport	Planif. carrière après le sport	Athlète

2.2 Domaine-clé *Foundation*

2.2.1 Phase F3

Les équipes constituées d'athlètes motivés sont inscrites pour le cadre local par leurs entraîneurs du club et leurs coaches d'équipe. Celles-ci sont sélectionnées par les coaches SCA responsables sur la base des critères PISTE.
Tâches, à réaliser par les entraîneurs du club et/ou les coaches d'équipe, les parents

- Optimisation de l'environnement (qualité de l'entraînement et quantité)

2.3 Domaine-clé *Talent*

2.3.1 Phase T1

Les équipes constituées d'athlètes motivés bénéficient d'un soutien particulier de la part des coaches SCA et des coaches auxiliaires dans les cadres locaux.
Tâches, à réaliser par la ou le coach SCA de la relève au niveau local, les coaches d'équipe, les parents

- Optimisation de l'environnement sportif (év. changement de club, coach, équipe)
- Optimisation de l'environnement (qualité de l'entraînement et quantité)
- Qu'est-ce que l'était d'esprit du sport de performance?
- Viser des solutions individuelles
- Sec. I: év. intégrer un programme sport-études,
  préparation d'une solution sportive au niveau du sec. II (apprentissage, gymnase)

Les athlètes axés sur la performance et affichant de bons résultats de compétition sont sélectionnés en équipe (ou év. individuellement) et sur la base du classement PISTE pour le cadre régional. Ils sont recommandés par les coaches SCA au niveau local.

2.3.2 Phase T2

Les équipes constituées d'athlètes axés sur la performance bénéficient d'un soutien particulier de la part des coaches SCA et des coaches auxiliaires dans le cadre régional.
Les équipes sont sélectionnées sur la base de très bons résultats et du classement PISTE pour le cadre national, sur recommandation des coaches SCA.
Tâches, à réaliser par la ou le coach SCA de la relève au niveau régional, national, la famille

- Réalisation de la planification pluriannuelle
- 8e année: discussion sur le métier souhaité et les voies de formation possibles

- Début de la 9e année: démarrage dans une voie de formation adaptée (programme sport-études sec. II, apprentissage favorisant le sport)
- Optimisation de l'environnement sportif (év. changement de club, coach, équipe)
- Optimisation de l'environnement (qualité de l'entraînement et quantité)
- Clarifications liées à la santé
- Ev. mise en place de solutions individuelles

Les équipes et les athlètes sont sélectionnés sur la base de très bons résultats et du classement PISTE pour le cadre national, sur recommandation des coaches SCA.

2.3.3 Phase T3

Les équipes constituées d'athlètes axés sur la performance et affichant de très bons résultats bénéficient d'un soutien particulier de la part des coaches SCA et des coaches auxiliaires dans le cadre national.
La panification des cinq années à venir est accompagnée par les coaches SCA de la relève au niveau national pour chaque athlète. Des préparatifs sont réalisés pour une éventuelle année en tant qu'équipe nationale.
Tâches, à réaliser par la ou le coach SCA de la relève au niveau régional, national, l'athlète

- Discussion de principe, décision en faveur du sport de performance
- Réalisation d'une planification pluriannuelle
- Encadrement lors du choix d'études, maturité professionnelle
- Infos sur le service militaire (école de recrues [ER] pour sportifs d'élite, athlètes qualifiés)
- Optimisation de l'environnement (qualité de l'entraînement et quantité)
- Clarifications liées à la santé
- Modifications régulières
- Démarchage d'athlètes pour le cours de base J+S

2.3.4 Phase T4

L'équipe nationale de la relève représente la Suisse lors du championnat du monde de la relève (en février/mars). On cherche à élaborer une planification optimale de l'année en question pour toutes les personnes impliquées (y c. coaches d'équipe).
Pour les équipes de cette phase, qui se trouvent déjà dans l'élite, la transition vers l'élite mondiale constitue un élément central. Les équipes sont soutenues dans cette démarche par les coaches SCA de l'élite selon l'échelon du cadre auquel elles appartiennent.

Tâches, à réaliser par la ou le coach SCA de la relève au niveau national, la ou le coach SCA de l'élite, l'athlète

- Optimisation de l'environnement (qualité de l'entraînement et quantité, changement de domicile, changement de club)
- Sélection en vue de l'ER pour sportifs d'élite, encadrement correspondant
- Conseil en cas de formation et perfectionnement, maturité professionnelle

2.4 Domaine-clé *Transition*

Si leur investissement reste le même, les équipes qui ont appartenu au cadre national de SWISSCURLING jusqu'au terme de leur période en junior sont sélectionnées automatiquement pour le cadre C de l'élite et bénéficient d'un soutien et d'un accompagnement particuliers de la part des coaches SCA de l'élite dans le cadre du programme Prometteurs. La transition vers l'élite nationale et internationale constitue un élément central.

Tâches, à réaliser par la ou le coach SCA de l'élite, l'athlète

- Optimisation de l'environnement (qualité de l'entraînement et quantité, changement de domicile, changement de club)
- Sélection en vue de l'ER pour sportifs d'élite, athlète qualifié
- Conseil en cas de formation et perfectionnement, maturité professionnelle
- Proposition d'offres adaptées (Swiss Olympic)
- Conseil et soutien en vue de la carrière après le sport (orientation de carrière de Swiss Olympic)

2.5 Domaines-clés *Elite* et *Mastery*

2.5.1 Phases E1, E2 et M

Les équipes qui ont émis la volonté de se lancer dans le sport de performance sont soutenues par les coaches SCA de l'élite pour atteindre leurs objectifs le plus rapidement possible. Des discussions sur les tâches à accomplir dans le sport sont menées suffisamment tôt.

Tâches, à réaliser par la ou le coach SCA de l'élite

- Proposition d'offres adaptées (Swiss Olympic)
- Conseil et soutien en vue de la carrière après le sport (orientation de carrière de Swiss Olympic)
- Discussions concernant une intégration dans la fédération nationale ou internationale, domaines de responsabilité liés au curling

3. Liste de vérification pour la planification de carrière

3.1 Conseils d'utilisation

La présente lise de vérification pour la planification de carrière te permet, en tant que sportive ou sportif d'élite, de dresser un état des lieux de ta carrière duale. Réponds si possible à toutes les questions pour avoir une bonne vue d'ensemble de ta situation actuelle. Aborde ta liste avec une ou un spécialiste (*dual career coach*, personne chargée de l'encadrement des athlètes, entraîneur, etc.). Ensemble, vous définirez tes prochaines étapes de carrière pour que ta vision se réalise.
La liste de vérification est subdivisée en huit domaines. Le premier domaine te concerne toi en tant qu'athlète. Les domaines deux à huit se rapportent à la gestion de l'environnement, à des thèmes tels que santé et alimentation, famille et environnement social, association et environnement sportif, formation et/ou travail, assurances et aspects juridiques, finances et service militaire.
Important: réponds aux questions en gardant ta vision sportive à l'esprit. Il peut être utile de te référer à un idéal. Que faut-il exactement pour que tes objectifs ne restent pas un rêve? Il est essentiel de répondre aux questions de manière critique et sur la base de situations concrètes.

Exemple

Domaines de planification	**++**	**+**	**-**	**--**
Question				

++	Tout est parfait, et tu peux répondre à la question par un «Oui clair» ou «Largement suffisant».
+	La situation est satisfaisante mais peut encore être un peu améliorée. Tu peux répondre à la question par «Oui» ou «Suffisant».
-	Ce domaine n'est pas suffisamment couvert. Tu dois répondre à la question par «Non» ou «Insuffisant».
--	La situation est très mauvaise. Tu dois répondre à la question par «Non» ou «Très insuffisant».

A la fin de chaque domaine de planification, tu peux écrire ce que tu souhaites impérativement entreprendre pour améliorer le domaine correspondant. Au point «Planification», on te demande de dresser la liste des domaines de planification qui demandent une action. Pour chaque domaine, choisis un à trois points que tu souhaites optimiser. Que faut-il pour cela et qui pourrait t'aider? Fixe-toi en outre des délais concrets pour agir.

3.2 L'athlète

Prénom/nom			
Date de naissance			
Cadre			
Occupation	☐ En formation ☐ Ecole/études ☐ Apprentissage	☐ Pratique une activité professionnelle ☐ Pratique une activité salariée	☐ Athlète professionnel ☐ Pratique une activité indépendante
Ecole/employeur			

Mes **trois résultats les plus importants** jusqu'à présent dans ma carrière sportive:

1.	
2.	
3.	

Ma **vision sportive**/ce que je veux atteindre:

Mes **objectifs sportifs principaux** dans la réalisation de ma vision sportive:

Année	

Mes **principaux objectifs scolaires/professionnels**:

Année	

Planification de carrière Curling

Réponds toujours aux questions du point de vue de tes objectifs sportifs!

Domaines de planification	++	+	-	--
1. Comment évalues-tu ton état de santé?				
2. Présentes-tu les aptitudes physiques nécessaires?				
3. Présentes-tu les aptitudes techniques et tactiques nécessaires?				
4. Quel est ton degré de résistance dans des situations extrêmes?				
5. Comment évalues-tu ta disposition à la performance?				
6. Es-tu disposé·e à fournir les efforts supplémentaires nécessaires au sport de performance?				
7. Arrives-tu à bien te préparer mentalement à des compétitions importantes?				
8. Arrives-tu à gérer positivement les revers/défaites?				
9. Adaptes-tu ton alimentation à ta performance sportive?				
10. As-tu une bonne gestion du temps?				
11. Comment évalues-tu le temps de trajet qui résulte de ton sport et/ou de ta formation ou ton travail?				
12. Parviens-tu à t'organiser pour éviter un surmenage?				
13. Ton volume d'entraînement répond-il aux exigences spécifiques à ton sport?				

Important: il est parfois difficile de s'évaluer soi-même. Prends donc l'avis d'une ou d'un spécialiste (entraîneur, coach) et discute de tes estimations avec cette personne.

Action nécessaire	Délai

Planification de carrière Curling

Comment planifies-tu une semaine de compétition? Inscris dans le tableau suivant le nombre d'heures que tu consacres au travail, à l'école/la formation, au sport, aux trajets qui en découlent, à la régénération/récupération ou à d'autres choses dans une semaine normale.

E/T	Ecole/travail	R	Régénération (active et passive)
T	Trajets	L	Loisirs, équilibre
E	Entraînement	A	Alimentation
C	Compétition	F	Famille, amis
S	Sommeil		

Semaine du _____ au _____

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1h00							
2h00							
3h00							
4h00							
5h00							
6h00							
7h00							
8h00							
9h00							
10h00							
11h00							
12h00							
13h00							
14h00							
15h00							
16h00							
17h00							
18h00							
19h00							
20h00							
21h00							
22h00							
23h00							
24h00							

3.3 Famille et environnement social

L'environnement social constitue un pilier important de ta carrière en tant que sportive ou sportif d'élite et joue un rôle déterminant. Précisément au vu de la double charge que représente une carrière duale ou en cas de revers de fortune, la famille représente un appui essentiel. Un environnement stable fait en sorte que les charges pesant sur une ou un athlète d'élite reposent sur une plus large base. Les amis sont une source importante de force dans le développement des ressources nécessaires, et ton environnement social t'aide à garder un équilibre indispensable.

Réponds toujours aux questions du point de vue de tes objectifs sportifs!

Domaines de planification	++	+	-	--
1. Ta famille te soutient-elle dans tes objectifs sportifs?				
2. Tes ami·e·s et ton ou ta partenaire te soutiennent-ils dans tes objectifs sportifs?				
3. Ton entourage accepte-t-il ton engagement dans le sport de performance?				
4. Es-tu satisfait·e de l'appui que t'apporte ta famille?				
5. En cas de revers, de blessure ou d'échec, peux-tu compter sur le soutien de ta famille?				
6. Si tu as besoin du soutien financier de ta famille: celui-ci est-il suffisant?				
7. Ta situation actuelle de logement est-elle conforme à tes attentes?				
8. Prends-tu suffisamment de temps pour tes ami·e·s et ta famille?				

Action nécessaire	Délai

3.4 Environnement sportif

L'encadrement et l'infrastructure sont décisifs pour la réalisation du potentiel sportif. Afin de te ménager une vue d'ensemble, fais la liste des personnes qui t'encadrent ci-dessous (p. ex. entraîneurs d'équipe ou de l'Association, préparatrice ou préparateur physique, physiothérapeute, psychologue du sport/coach mental, médecin du sport, conseillère ou conseiller en alimentation sportive).

Prénom, nom	**Fonction** (à reporter dans les questions)

Réponds toujours aux questions du point de vue de tes objectifs sportifs!

Domaines de planification	**++**	**+**	**-**	**--**
1. Es-tu satisfait·e de l'infrastructure d'entraînement (de ton sport)?				
2. Es-tu satisfait·e de l'infrastructure d'entraînement (en général)?				
3. Es-tu satisfait·e de l'encadrement fourni par la ou le…? (reporter info. ci-dessus) ----------				
4. Es-tu satisfait·e de l'encadrement fourni par la ou le…? (reporter info. ci-dessus) ----------				
5. Es-tu satisfait·e de l'encadrement fourni par la ou le…? (reporter info. ci-dessus) ----------				
6. Es-tu satisfait·e de l'encadrement fourni par la ou le…? (reporter info. ci-dessus) ----------				
7. Es-tu satisfait·e de l'encadrement fourni par la ou le…? (reporter info. ci-dessus) ----------				
8. Es-tu satisfait·e de l'encadrement fourni par la ou le coach de l'Association?				
9. Es-tu satisfait·e de l'encadrement fourni par l'Association?				
10. Es-tu satisfait·e de l'investissement de tes coéquipières ou coéquipiers?				

11. Te sens-tu à l'aise dans ton équipe et ton environnement d'entraînement?				

Action nécessaire	Délai

3.5 Formation et/ou travail

La réalisation d'une formation est la porte ouverte à une carrière professionnelle durant et, surtout, après le sport de performance. Pour concilier de manière optimale le sport de performance et la formation/le travail, il faut que l'établissement de formation ou l'employeur fasse preuve de flexibilité. L'analyse de ta situation actuelle te fournit les bases pour coordonner au mieux travail, école et formation.

Réponds toujours aux questions du point de vue de tes objectifs sportifs!

Domaines de planification	++	+	-	--
1. Es-tu disposé·e à donner suffisamment de priorité au sport de performance (év. au détriment de ta formation/ton travail)?				
2. Dans quelle mesure es-tu bien préparé·e à ta carrière professionnelle après le sport?				
3. Trouves-tu suffisamment de soutien professionnel pour ta carrière (aide à la planification de carrière, conseiller·ère en orientation)?				
4. Arrives-tu à fournir des performances sportives optimales à côté des exigences posées par ton travail et/ou ta formation?				
5. Es-tu satisfait·e du soutien de ton établissement de formation (école, uni, etc.) ou de ton employeur?				
6. Ton employeur et/ou ton établissement de formation sont-ils suffisamment flexibles pour ton activité sportive?				
7. Parviens-tu à prendre des vacances en dehors des congés que tu prends pour le sport?				
8. Informes-tu ton employeur et/ou ton établissement de formation suffisamment tôt des absences sportives à venir?				
9. En cas de formation: ton financement est-il garanti?				
10. En cas d'activité professionnelle: ton salaire te permet-il de subvenir à tes besoins?				

Action nécessaire	Délai

3.6 Santé et alimentation

Une bonne santé physique, psychique et mentale est essentielle pour une carrière sportive. Blessures, maladies et instabilité psychique influencent de manière déterminante le parcours dans le sport. En tant que sportive ou sportif d'élite, ton corps, dans toute sa complexité, est ton capital principal et devrait donc susciter une attention toute particulière. Souvent, le rôle de l'alimentation chez les athlètes d'élite est sous-estimé.

L'alimentation occupe une place déterminante dans la préparation optimale en vue d'un événement sportif et devrait être adaptée individuellement.

Domaines de planification	++	+	-	--
1. Comment es-tu pris·e en charge médicalement?				
2. Comment es-tu pris·e en charge en termes de physiothérapie/massage?				
3. Comment es-tu pris·e en charge s'agissant du mental?				
4. Quel est le niveau de tes connaissances en alimentation?				
5. Peux-tu réaliser ton plein potentiel lors de compétitions décisives?				
6. Trouves-tu le repos nécessaire et peux-tu te régénérer/ressourcer comme il le faut?				
7. As-tu la possibilité de prendre des vacances et de te déconnecter complètement?				

Action nécessaire	Délai

3.7 Assurances et aspects juridiques

Les athlètes d'élite sont souvent confrontés à des risques physiques accrus. Par ailleurs, nombre d'entre eux travaillent de façon indépendante. Il est donc d'autant plus important de passer en revue la couverture d'assurance. Il est vivement recommandé d'examiner de près l'ensemble des polices d'assurance contractées et d'en discuter avec une ou un spécialiste. Bénéficies-tu d'une couverture d'assurance suffisante dans tous les domaines pertinents?

Domaines de planification	Oui	Non
1. La franchise et le modèle d'assurance-maladie choisis correspondent-il à tes besoins en tant qu'athlète d'élite?	☐	☐
2. As-tu une assurance complémentaire pour les prestations suivantes? - Division privée dans toute la Suisse (division commune, semi-privée etc.) - Couverture d'assurance à l'étranger (rapatriement, etc.)	☐	☐
3. As-tu une assurance voyage et une assurance pour frais d'hospitalisation à l'étranger?	☐	☐
4. As-tu une assurance-accidents?	☐	☐
5. As-tu une assurance d'indemnités journalières?	☐	☐
6. Paies-tu des cotisations AVS/AI/APG/AC?	☐	☐
7. As-tu une assurance ménage?	☐	☐
8. As-tu une assurance responsabilité civile?	☐	☐
9. As-tu une prévoyance professionnelle?	☐	☐
10. As-tu droit à une allocation pour enfant?	☐	☐
11. Ton potentiel de sponsoring est-il réalisé?	☐	☐
12. Es-tu informé·e du contenu de tes contrats?	☐	☐
13. As-tu signé un contrat d'athlète avec l'Association?	☐	☐

Action nécessaire	Délai

3.8 Finances

La sécurité financière te permet de te concentrer pleinement à la fois sur le sport de performance et ta formation et/ou ton travail. Il est utile de planifier concrètement ton budget. Tu trouveras ci-dessous un modèle simple à utiliser.

Produits

Produits effectifs sans les prestations de biens et de services d'associations, sponsors, etc.

Revenus fixes issus du sport	**Mensuels**	**Annuels**	**Commentaire/notes**
Contribution équipe *			
Contribution Swiss Olympic			
Contribution canton/commune			
Fonds/fondation/aide sportive			
Autres			

Revenus variables issus du sport	**Mensuels**	**Annuels**	**Commentaire/notes**
Primes, prix de tournois			
Bookings d'athlètes, représentations			
Autres			

Autres revenus	**Mensuels**	**Annuels**	**Commentaire/notes**
Revenu du travail (net)			
Bourses			
Autres			

Total des produits		

*****Liste des bailleurs de fonds:

Association:			
Sponsor:			

Sponsor:			

Charges

Charges effectives sans les prestations de biens et de services d'associations, sponsors, etc.

Coûts fixes	Mensuels	Annuels	Commentaire/notes
Logement (charges comprises)			
Caisse-maladie/accident			
Assurance ménage/RC privée			
Autres assurances			
Abos de transports publics			
Vélo/scooter/voiture			
Téléphone/Internet			
Radio/TV			
Impôts			
Taxe non pompier/militaire			
Autres			

Coûts variables	Mensuels	Annuels	Commentaire/notes
Journaux/magazines			
Frais d'écolage, formation, perfectionnement			
Supports d'apprentissage			
Nourriture/boissons			
Habits/chaussures			
Loisirs			
Repas à l'extérieur			
Autres			

Réserves	Mensuelles	Annuelles	Commentaire/notes
Franchise annuelle/quote-part			
Médecin/dentiste/opticien·ne			
Cadeaux			
Imprévus/acquisitions			
Vacances			
Autres			

Charges effectives liées au sport	Mensuelles	Annuelles	Commentaire/notes
Cotisation			
Frais d'entraînement			
Mesures de régénération			
Frais de matériel			
Frais de déplacement pour les entraînements			
Frais de déplacement pour les compétitions			
Autres			
Autres			

Total des charges		

Vue d'ensemble

Total des produits		

-

Total des charges		

=

Découvert/excédent		

4. Planification

Parcours à nouveau ta liste de vérification et note ci-dessous au maximum trois points par domaine que tu souhaites améliorer à court terme. Qui est responsable de la mise en œuvre et quand ces ajustements doivent-ils intervenir? Veille à ne pas te mettre sous pression avec cet instrument, mais à planifier de manière réaliste.

ATHLÈTE

	Action nécessaire	Mesure	Resp.	Délai
1.				
2.				
3.				

FAMILLE ET ENVIRONNEMENT SOCIAL

	Action nécessaire	Mesure	Resp.	Délai
1.				
2.				
3.				

ENVIRONNEMENT SPORTIF

	Action nécessaire	Mesure	Resp.	Délai
1.				
2.				
3.				

Planification de carrière Curling

FORMATION ET/OU TRAVAIL

	Action nécessaire	Mesure	Resp.	Délai
1.				
2.				
3.				

SANTÉ ET ALIMENTATION

	Action nécessaire	Mesure	Resp.	Délai
1.				
2.				
3.				

ASSURANCES ET ASPECTS JURIDIQUES

	Action nécessaire	Mesure	Resp.	Délai
1.				
2.				
3.				

FINANCES

	Action nécessaire	Mesure	Resp.	Délai
1.				
2.				
3.				

5. Etapes

Sur la base de ta liste de vérification, réfléchis à la manière dont tu entends planifier ta carrière à long terme. Définis les étapes nécessaires pour que tu puisses réaliser ta vision sportive (cf. modèle de planification pluriannuelle de Swiss Olympic).

	Etapes			
Domaines de planif.	**20_____**	**20_____**	**20_____**	**20_____**
Sport de performance				
Famille et environnement social				
Environnement sportif				
Formation et/ou travail				
Santé et alimentation				
Assurances et aspects juridiques				
Finances				

6. Informations complémentaires

6.1. Liens

Swiss Olympic: https://swissolympic.ch/fr/athletes-entraineurs/profession-carriere

Swiss Olympic Athlete Career +:
https://swissolympic.ch/fr/athletes-entraineurs/profession-carriere/swiss-olympic-athlete-career-programme-acp

Conseil professionnel spécifique: centres d'information professionnelle (CIP)

Conseil professionnel général: https://www.orientation.ch/

Encadrement en médecine sportive: swissolympic.ch/médecine sportive

Alimentation sportive: https://swissolympic.ch/nutritionsportive, www.sfsn.ch (en allemand)

Promotion du sport d'élite dans l'armée: https://www.armee.ch/sportdelite

Psychologie sportive: https://www.swissolympic.ch/psychologiedusport

Assurances: https://www.bsv.admin.ch/bsv/fr/home.html

Conseil en matière de budget: https://conseil-budgetaire.ch/

Antidoping: https://www.sportintegrity.ch/fr

Ethique dans le sport: https://www.sportintegrity.ch/fr

6.2. Personnes de contact chez SWISSCURLING

Cheffe de la relève: Manuela Netzer www.curling.ch/nachwuchs/team

Chef du sport de performance: Marco Battilana www.curling.ch/leistungssport